TIMPUL LIBER

TIMPUL CEL MAI POTRIVIT PENTRU CULTIVAREA UNEI SOLIDE EDUCAȚII SPORTIVE A ÎNTREGII POPULAȚII

Folosirea cît mai utilă a timpului liber, timpul ideal pentru practicarea exercițiilor fizice, turismului și sportului, se află printre sarcinile prioritare ale organelor și organizațiilor cu răspunderi și atribuții în domeniul sportului. Aceasta privește toate vîrstele, în toate anotimpurile, iar introducerea treptată a reducerii săptămînii de lucru creează noi și mari posibilități în această privință.

Cum se traduce în practică această sarcină de seamă? Iată tema căreia i-am consacrat pagina de față.

ȘI ORGANELE SPORTIVE DAR ȘI FAMILIA SĂ EDUCE GUSTUL PENTRU MIȘCARE

● **Tovarășe profesor Teoharie Bozianu, ce ne puteți spune, în calitate de instructor principal în serviciul organizare și coordonare a educației fizice și sportului de masă din C.N.E.F.S., despre preocupările privind organizarea timpului liber al cetățenilor?** ● Crește permanent bugetul de timp liber al cetățenilor din patria noastră. A devenit o problemă importantă pentru organizațiile cu răspunderi și atribuții în domeniul sportului — deci și pentru noi — să dea un conținut cît mai util și plăcut acestui timp liber ● **Să înțelegem că timpul liber al diferitelor categorii de cetățeni trebuie să fie organizat „din afară", de către diferitele organe cu atribuții?** ● Și da, pentru că aceste organe și organizații au datoria să ofere oamenilor o gamă largă de posibilități de a face mișcare, sport, și nu, pentru că cetățenii înșiși pot alege forma de practicare a exercițiilor fizice și sportului care le place și care le convine cel mai mult. Dorim ca „liberul arbitru sportiv" al cetățeanului să fie mereu prezent în procesul de formare a unei culturi sportive ● **La ce mijloace se poate apela pentru a asigura o eficiență maximă muncii organelor răspunzătoare de educația fizică a tinerei generații?** ● Pentru preșcolari, timp liber înseamnă jocuri, gimnastica sub forma jocurilor, învățarea înotului, a patinajului în centre speciale. Pot avea o pondere însemnată și întrecerile pe trotinete, biciclete, triciclete, săniuțe etc. În timpul liber al școlarilor, de un mare succes se bucură gimnastica de înviorare în cămine și internate. Din păcate, se înregistrează mai rar cazuri de practicare a acestei activități acasă, în sînul familiei. Dealtfel, considerăm că încă nu este valorificat suficient marele rol pe care-l poate avea familia în construcția unei solide educații fizice. ● **Din cîte ne-ați expus se observă că, în privința tineretului, problema conținutului util și plăcut al timpului liber este relativ ușor de rezolvat. Ce ne puteți spune însă despre timpul liber al celor ce muncesc?** ● În această privință extrem de importantă este optica celor ce răspund de organizarea activităților libere ale cetățenilor care muncesc în industrie, în agricultură, în cooperația meșteșugărească, în instituții, dar și a celor care pot interveni în programul petrecerii orelor libere prin acțiuni organizate în cartiere sau la bazele de agrement preorășenești. O optică corectă înseamnă acțiuni ce permit realizarea unei întregi game de mijloace de practicare a exercițiului fizic la care omul tînăr sau matur poate apela. Mă gîndesc, de pildă, că la bazele de agrement consiliile populare, rețeaua comercială, consiliile pentru educație fizică și sport ar putea amenaja așa-numite „trasee ale sportului de masă", în care cetățeanul să aibă posibilitatea să efectueze tracțiuni în brațe, să sară peste obstacole, să parcurgă, în alergare ușoară, o porțiune de teren, de pădure etc. Cred că aceste trasee s-ar bucura de succes. ● **Aminteați, ceva mai înainte, de rolul familiei în constituirea unei puternice educații sportive. Ne puteți da amănunte?** ● În condițiile săptămînii de lucru reduse, practicarea diferitelor forme necompetitive de mișcare în familie se face și mai mult dorită. Se asigură astfel un cadru independent de acțiune, condiționat strict de posibilitățile fiecăruia. Aș putea spune chiar că familia trebuie să devină celula de bază în domeniul formării unei concepții solide privind necesitatea practicării zilnice cel puțin a unei forme de mișcare. Eforturile noastre în acest sens au început să se materializeze: a și apărut un disc muzical cu diferite exerciții de gimnastică de înviorare și a fost elaborat un nomenclator de servicii către populație pe linia educației fizice și sportului de masă, realizabile de către organele sportive, împreună cu consiliile populare, cu organele de turism și cu alți factori responsabili.

Radu TIMOFTE

„LOCOMOTIVELE" DE LA I.M.M.R. CRAIOVA

După mulți kilometri, în lungul și-n latul țării, locomotivele au, uneori, nevoie de reparații. Apoi, după ce trec prin mîinile harnice ale muncitorilor de la I.M.M.R. Craiova, o pornesc din nou la drum, trăgînd după ele lungi șiruri de vagoane. Poate că văzînd zilnic acest du-te-vino al locomotivelor, oamenii de aici au făcut legătura cu faptul că și organismul omenesc este un fel de locomotivă. Dacă nu-l întreții cum trebuie, se uzează prea repede și reparațiile, oricît de bune, devin inutile. Dar uzura trebuie prevenită. Cum însă? Punîndu-și această întrebare, răspunsul nu s-a lăsat așteptat: sportul, mișcarea, petrecerea unei părți din timpul liber în mijlocul naturii constituie mijloacele cele mai eficiente. O dată ajunși la această concluzie, cei de la I.M.M.R. au trecut la acțiune. Serbările cultural-sportive organizate în lunca Jiului, la Hipodrom, sau la locul de agrement numit „Hanul doctorului" au devenit deosebit de apreciate. Aici, cîteva ceasuri într-o atmosferă ozonată, timp în care întrecerile de volei, de fotbal, de handbal, jocurile distractive, alături de evoluțiile ansamblurilor culturale, sînt petrecute „de noi și familiile noastre în mijlocul familiei, mai mari, a întreprinderii" — cum îi place să spună lui Constantin Mitrică, președintele comitetului sindical. Pentru că aceste „ieșiri la aer curat" — ca și celelalte activități sportive despre care vom scrie cu alt prilej — sînt nu numai posibilități de petrecere în mod plăcut a timpului liber, ci și un mijloc de realizare a unor legături sufletești mai strînse între muncitorii de la I.M.M.R., legături cu urmări directe și favorabile asupra calității muncii.

Colectivul de la I.M.M.R. repară locomotive. Dar nu uită că și omul este tot un fel de locomotivă...

Em. F.

La Stolniceni — Vîlcea

INTERNATUL ȘCOLAR IMPULSIONEAZĂ ȘI VIAȚA SPORTIVĂ A COMUNEI

Faptul ni s-a părut neobișnuit: 400 de elevi din Rm. Vîlcea, de la **Liceul industrial nr. 2** au transformat comuna Stolniceni într-o veritabilă așezare sportivă. **„De ce Stolniceni?"**, ne-am întrebat. Am aflat răspunsul de la directorul liceului, ing. **Aurel Grama**: **„Pentru că acolo se află internatul unității noastre..."**.

Elevii, viitori muncitori sau tehnicieni în domeniul electrotehnicii și electromecanicii, au deprins gustul mișcării, al sportului, atît în orele de educație fizică, cît și în timpul pe care-l afectează activităților „extrașcolare". Cum nu toate inițiativele pornite din masa elevilor se pot materializa în perimetrul liceului, o bună parte dintre ele prind viață la Stolniceni, unde după orele de meditații elevii de la „industrial 2" se dedică sporturilor preferate, practicînd cele mai diferite discipline: șah, volei, handbal, tenis de masă, fotbal, rugby. Pe dormitoare, pe ani de studii sau, pur și simplu, grupați după simpatii... Doi pedagogi destoinici, buni organizatori, **Gheorghe Cosmescu** și **Virgil Popescu**, îi îndrumă și în activitatea sportivă, care debutează zilnic cu gimnastica de înviorare și continuă aproape în fiecare după-amiază la clubul internatului sau pe terenurile sportive din Stolniceni.

Catedra de educație fizică a liceului n-a rămas departe de această intensă activitate sportivă „de după-amiază" a elevilor din internat. Dimpotrivă, se face simțită o permanentă preocupare pentru a asigura elevilor materialele și echipamentele necesare, după cum unele meciuri sînt arbitrate chiar de profesorii de specialitate. **Nicolae Dinescu**, de pildă, arbitru divizionar A de fotbal, nu pregetă să-și formeze emuli din chiar elevii săi. Mai mult: același inimos dascăl de sport s-a inițiat, el însuși, într-o ramură de sport pînă nu demult necunoscută pe meleagurile vîlcene — este vorba de rugby —, reușind să alcătuiască echipe reprezentative ale liceului. Participînd în campionatul pe țară al unităților de învățămînt din rețeaua Ministerului transporturilor și telecomunicațiilor, una dintre ele a ajuns în turneul final al competiției. Acum, elevii de la „industrial 2" au ajuns să îndrăgească sportul cu balonul oval aproape tot atît de mult ca și fotbalul...

T. BRĂDEȚEANU

La Biofarm București

EXCURSIILE — PREFERINȚA FETELOR ÎN HALATE ALBE

Am fost prezenți, duminica trecută, în parcul vecin cu bulevardul Leontin Sălăjan din Capitală, printre numeroasele colective de tineri — băieți și fete — aflate la munca patriotică de amenajare a spațiilor pentru viitoarele plantări de pomi. Notam despre acei fruntași ai hărniciei: **„Fetele de la Biofarm sînt prezente peste tot, cu voie bună și spor...".**

— Este prima acțiune de acest fel, tovarășă **Virginica Barbu**? Vă întrebăm în calitatea dv. de secretară a comitetului U.T.C.

— **Cum o să fie prima? Sîntem un colectiv mic, în comparație cu alte unități, dar asta nu înseamnă că risipim timpul liber fără rost. Fetelor le place munca, le place sportul, drumețiile, mișcarea în aer liber. Veniți la unitate și-o să vedeți.**

Pe tehniciana **Eugenia Rizescu**, președinta Comitetului sindicatului, am găsit-o în secția tablete-taj, împreună cu **Virginica Barbu**. În jurul lor, ciorchine de fete în halate albe — muncitoarele aflate în minutele de pauză.

— **Profităm de răgazul pentru destindere și gustare**, ne spunea tehniciana Eugenia Rizescu. **Avem o mulțime de probleme de rezolvat...**

Printre acestea, cum aveam să constatăm, multe erau legate de timpul liber al tinerelor muncitoare: înscrieri pentru o excursie cu autocarul pînă la Voina, cu program de întreceri sportive în cadrul ediției a II-a a „Daciadei"; organizarea unei drumeții spre Pustnicul, pentru un concurs de orientare turistică; declanșarea campionatului asociației la șah; formarea unei brigăzi de muncă patriotică pe șantierul întreprinderii, aflată în extindere; repetițiile brigăzii artistice...

Aflăm că președinta Comitetului sindicatului a fost sportivă, pînă mai ieri jucătoare de bază în echipa de volei a întreprinderii, iar președintele asociației, tehnicianul Ion Vinulescu, de curînd reales în această muncă, a fost și el sportiv, baschetbalist. Așadar, oameni pasionați de sport aleși să organizeze și să îndrume activitatea sportivă în întreprindere. Iată un lucru care rodește din plin. La punctul al doilea din planul de măsuri adoptat în adunarea de dare de seamă și alegeri se precizează: **„Vom extinde activitatea turistică, drumețiile și excursiile, ca forme de petrecere a timpului liber plăcut, cu folos, pentru menținerea sănătății și forței de muncă".**

Fetele în alb și-au reluat lucrul, iar noi am promis că vom reveni pentru a urmări felul cum va fi îndeplinit acest frumos obiectiv din planul asociației sportive.

Viorel TONCEANU

SPORTIVI ȘI LA „PARTER" ȘI LA „ETAJ" ÎN CĂMINUL NEFAMILIȘTILOR

La început, blocurile M 1, M 2 și M 3 din cartierul Vitan s-au numit simplu: blocuri pentru tineri nefamiliști care lucrează în construcții. Apoi au apărut „M 4, M 5" etc., s-a ridicat clubul, s-a construit cantina-restaurant, s-a dat în folosință sala de sport, s-a inaugurat piscina ș.a., iar „blocurile" au devenit „orășelul tinerilor nefamiliști din construcții".

Ce loc ocupă sportul în acest orășel al celor care lucrează pe marile șantiere ale Capitalei? Ocupă, în limbajul constructorilor, „parter" și „etaj". La nivelul „parterului" se joacă non-stop tenis de masă. A venit, bunăoară, „schimbul" care înalță noua Cale a Moșilor, consultă programul activităților cultural-sportive din orășel și alege: spectacol la club, demonstrații de box sau lupte în sala de sport, întreceri de tenis de masă, volei, popice, handbal etc. Dacă preferă șahul, scoate din buzunarul salopetei legitimația de „căminist", o prezintă instructorului sportiv de serviciu pe orășel și... la „etaj" mută pion e2 la e4.

Din punct de vedere organizatoric, instructorii sportivi sînt activiști voluntari ai Consiliului asociațiilor sportive din construcții. Din... punctul lor de vedere, adică al instructorilor, sînt iubitori ai sportului care, la vîrsta de după pensie, îndeamnă și pe alții să practice sportul. În sfîrșit, din punctul nostru de vedere, numai cuvinte de laudă pentru acești veterani ai sportului, excepționali îndrumători sportivi, educatori neobosiți ai tinerilor. Cîteva nume: Grigore Voicu (popice), Aurel Stroie (șah), Nicolae Dumitrescu (tenis de masă), Damian Pompeus (tir).

Dar, sport la „parter" și „etaj" înseamnă și numeroase alte întreceri. Înseamnă concursuri „inter-etaje", înseamnă turnee pe „blocuri", pe întreg acest orășel, și „inter-orășele", adică între constructorii care locuiesc în blocurile de nefamiliști ridicate la „Ciurel", în „Drumul Murgului", sau în „Pajurei". Înseamnă, în fine, ample întreceri organizate, conform calendarului competițional, de către cele 21 de asociații sportive ale constructorilor bucureșteni. Ele cuprind peste 35 000 de iubitori ai sportului — dulgheri, zidari, fierari-betoniști, mecanici etc. — tineri și virstnici de pe marile grupuri de șantiere care înalță Pantelimonul, Colentina, Rahova — frumoasa noastră Capitală!

Vasile TOFAN

Conf. dr. Ioan Drăgan:

„CINE SE MIȘCĂ E VÎRSTNIC... DOAR PE HÎRTIE!"

— **Ce este, tovarășe doctor, vîrsta a treia?**

— Ne-am obișnuit să considerăm vîrsta a treia din punct de vedere calendaristic, adică aceea care urmează după pensionare.

— **Cum ar trebui să fie corelată activitatea de educație fizică și sport cu această vîrstă a treia?**

— Dacă ne referim concret la activitatea fizică, de mișcare, la mijloace și principii care convin acestei vîrste, trebuie să avem în vedere cel puțin doi factori: 1) **continuitatea**, și anume dacă avem de-a face cu un practicant al mișcării, al sportului, al drumeției și turismului, activități cărora li s-a dedicat din vîrste foarte tinere; 2) **timpul disponibil** pentru mișcare, limitat, firesc, la vîrstele întîi și a doua, dar existent din belșug la această vîrstă a treia. Cei care au practicat din tinerețe mișcarea fizică, sportul, le vor continua, cu sau fără sfatul nostru, desigur, vizînd acum mobilitatea articulațiilor, actul respirator și tonusul mușchilor, aceste trei calități fiind tot mai solicitate, pe măsura înaintării în vîrstă. Iată de ce, alături de activitățile care aici devin reflexe pentru această categorie de vîrstnici, mersul pe jos zilnic, gimnastica la domiciliu sau la un centru de gimnastică igienică, mersul pe bicicletă trebuie neapărat adăugate. Altfel se pune problema cu cei care nu au practicat mișcarea fizică. Odată cu pensionarea, ei trebuie să desfășoare o cotă de mișcare, știut fiind că întreruperea activității profesionale, deci și a mișcării, predispune într-un ritm destul de rapid la dereglări biologice, pe plan morfologic și funcțional.

— **Ce le recomandați acestor... începători vîrstnici?**

— Simple preocupări cînd ești în casă, în familie, nu sînt suficiente, pentru a obține din factorul mișcare excitantul care asigură menținerea unui tonus biologic corespunzător. Pentru această categorie este absolut necesar să se instituie un regim sistematic de mișcare zilnică, cu caracter de întreținere și de stimulare. Pentru aceștia, ziua ar trebui să înceapă cu gimnastica igienică de înviorare de 8—10 minute, cu accent pe amplitudinea mișcărilor, pe mobilitatea articulațiilor, pe reglarea respirației și stimularea mușchilor. Apoi, o oră de mers pe jos, în ritmul adecvat posibilităților individuale, apare la fel ca o cerință minimală, la efortul fizic adăugîndu-se și efectul factorului de mediu. Se recomandă și unele activități gospodărești, de precizie, de îndemînare, evitîndu-se cele care impun corpului poziții nefavorabile — aplecări cu capul în jos, încordări statice prelungite. Ziua s-ar încheia cu cîteva exerciții de gimnastică care au un dublu scop: relaxarea organismului pentru asigurarea somnului și întreținerea psiho-fizică. Aceste activități ar trebui constituite într-un stereotip de ritm cotidian de viață, în concordanță cu contextul rațional al acestei vîrste (alimentație rațională, alternare judicioasă a activității fizice cu cea spirituală).

— **Ce mutații s-ar putea produce, datorită acestei optici salutare?**

— Vorbind de diverse forme de mișcare la vîrsta a treia, în conceptul actual de profilaxie al medicinii ar trebui să ne întoarcem la vîrsta a doua, întrucît o asemenea practică, cu mijloace mult mai variate și mai intensive, înseamnă, în fond, o lungire a vîrstei a doua. Într-un asemenea context, vîrsta a treia ar fi legată de un regim de mișcare numai sub aspect de întreținere în condiții fiziologice cît mai bune, de randament în diversele activități din familie și din societate, potrivit principiului că cine se mișcă e vîrstnic... doar pe hîrtie!

Horia CRISTEA